

Viel Spaß, wenig Druck

PFALZ-SPORTLER DER WOCHE: Melanie Noll und Jonas Lehmann holen Berglaufpokal

VON KLAUS D. KULLMANN

MAIKAMMER. Jetzt hat auch Jonas Lehmann das Kunststück fertig gebracht, alle pfälzischen Bergläufe in einer Saison zu gewinnen. Das hatten bisher nur zwei Frauen geschafft: Sabine Rankel (2008) und Melanie Noll, geborene Weiß (2012), die auch in diesem Jahr die Serie ungeschlagen beendete. Mit ihren Triumpfen zum Saisonabschluss auf der Kalmit haben Lehmann und Noll zum zweiten Mal nach 2012 den Pfälzer Berglaufpokal gewonnen.

Mit 24 ist Jonas Lehmann fünf Jahre jünger als Melanie Noll. Er studiert Maschinenbau in Kaiserslautern, sie ist Bankkauffrau in Bad Bergzabern, er ist Saarländer, sie ist Pfälzerin, er stürmte die Kalmit zum fünften Mal hoch, sie erst zum zweiten Mal – nein, Gemeinsamkeiten gibt es zwischen den beiden nur wenige. Am ehesten noch ihre Vorliebe für die Gipfelstürmerei und die richtige Einstellung zum Laufen überhaupt: viel Spaß, wenig Druck. Und: viel Biss, wenig Verbissenheit. Man könnte auch so sagen: Ein Tag ohne Laufen ist für beide

ein verlorener Tag. Wobei klar ist: Ein Ruhetag ist schon noch ein Gebot.

„Mir liegt halt das wellige Gelände viel besser als das flache“, beschreibt Melanie Noll den Reiz am Berglauf. Platz vier hatte sie, nach dem Titelgewinn im vorigen Jahr, im September bei den deutschen Meisterschaften am Hochfelln belegt, davor war sie 18. bei den Berglauf-Europameisterschaften in Bulgarien. Das viele Reisen zu den nationalen und internationalen Höhepunkten waren eine völlig neue, durchaus stressige Erfahrung für die 29-Jährige, die im Februar 2012 einfach mal so mit Freunden vom TSV Annweiler an den Donnersberg gefahren war und dort auf Anhieb siegte. „Da sind fast alle Wochenende weg und Urlaub hat man auch nicht so richtig, so was geht nur mit der Unterstützung der Familie“, erzählt die Bankkauffrau, die zurzeit zusammen mit ihrem Mann in Gossersweiler-Stein baut. Auch das noch.

„Ehrlich gesagt bin ich nicht so auf der Höh‘, aber mit meinem Lauf eben bin ich sehr zufrieden“, sagte sie kurz nachdem sie mit Streckenrekord von 36:12 Minuten für die 8,1 Kilometer ins Ziel gekommen war. Sie arbeitet

seit einiger Zeit intensiver mit der pfälzischen Lauflegende Hans-Jürgen Eichberger zusammen. „Mein Laufstil ist, das sieht man ja, nicht so optimal“, gesteht sie. Für „Eichi“ ist das eine Herausforderung. Jetzt geht es erst einmal in eine kleine Winterpause, im kommenden Jahr will sie bei den deutschen Meisterschaften wieder aufs Treppchen und hofft auf eine Berg-WM-Teilnahme in Casette di Massa. „Dann bin ich Altersklasse W30“, sagt sie und grinst.

Davon ist Jonas Lehmann noch ein Stückchen entfernt. Er nennt sich einen Allrounder, dem zwar das Berghochlaufen sehr liegt und Spaß macht („Gegen den Berg laufen ist viel reizvoller als gegen die Uhr“), der aber auch im Flachen recht flott unterwegs ist. Zwei Halbmarathons absolvierte er in diesem Jahr, seinem wohl stärksten seiner Karriere. In Trier lief er in 1:09 Stunden. Eine starke Zeit. Wie auch die 30:48 Minuten an der Kalmit, die nach Thomas Gregers 29:52 Minuten zweitschnellste jemals dort gelaufene Zeit, auf die Sekunde gleich mit der Siegerzeit von Matthias Hecktor, seinem Heltersberger Teamgefährten aus dem Jahr 2007. Im Ziel war er noch davon ausgegangen, eine Sekunde langsamer als Hecktor gewesen zu sein und ärgerte sich darüber.

Der Maschinenbaustudent, der nach wie vor im heimischen Limbach lebt und nahezu täglich an die Universität in Kaiserslautern fährt, nimmt seine Zeit als Indiz für einen „schnellen Zehner unter 31 Minuten im kommenden Jahr“. Es ist eines seiner großen Ziele, seine 10-km-Bestzeit von 31:37 Minuten deutlich zu steigern.

Zum fünften Mal hat der ehemalige U23-Bergmeister und diesjährige DM-Fünfte die Kalmit gestürmt, immer schneller ist er dabei geworden: 2009 blieb die Uhr bei 33:53 Minuten stehen (7. Platz), dann ging es über 32:51 (2. Platz) zu den drei Siegerzeiten von 31:19 (2011), 31:06 (2012) und jetzt 30:48 Minuten. Eine typische Leistungssteigerung für einen Ausdauersportler, der das Laufen als tollen Ausgleich zum Alltag sieht und der im Sommer so gerne Touren im Hochgebirge geht.



Das Ziel dicht vor Augen: Melanie Noll.

FOTO: KUNZ



Die Kalmit in den Beinen: Jonas Lehmann.

FOTO: KUNZ